

**纯玩西北双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XKGLXB0012 | **出发地** | 安徽省 | **目的地** | 甘肃省-青海省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 1.24小时接站服务，让您西北之旅更轻松2.品鉴西北美味3.留住醉美瞬间，赠高原航拍+打卡神器 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **抵达兰州/西宁**  根据火车/航班时间，客人前往兰州/西宁，免费接站，接站为司机接站没有导游，后送至酒店，时间允许可自行前往兰州市区游览。与兰州的溯缘从一碗牛肉面开始一天的征程；兰州黄河唯一穿城而过的城市，去黄河边散散步，喝一杯三泡台，在华灯初上，人间烟火气开始之时，去南关民俗风情街，正宁路美食街品尝当地特色美食，感受西北汉子的豪迈之情！交通：当天无行程，无餐食安排，您可以自行品尝当地美食！乘坐航班抵达，将由司机接您前往酒店入住休息！请您在12：00以后办理入住。交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州/西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁--门源--黑泉水库--达坂山观景台--岗什卡雪峰--祁连大草原--扁都口风景区--张掖七彩丹霞--丹霞口小镇**  早餐后乘车赴张掖（3、4、5、6月由于天气原因有可能大雪封路，兰州-张掖改走连霍高速，故门源，祁连大草原、扁都口以上途径点未能看到，望周知！），途经【黑泉水库】（车览）位于青海省西宁市大通回族土族自治县宝库乡，是青海“引大济湟”工程的重要组成部分，对保障西宁及周边地区的工农业及生活生态用水具有重要的作用。【达坂山观景台】(车览)达坂山是青海通往甘肃的交通要道，并且是亚洲已建成道路隧道海拔之首。到达达坂山观景台后可以远观岗什卡雪峰:岗什卡雪峰为祁连山脉东段的高峰，峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙。【岗什卡雪峰】(外观)岗什卡雪峰位于青海省门源回族自治县境内，海拔 5254 米，是祁连山脉东段的最高峰。峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙，也是门源境内群山之首。平时远眺，一片洁白，每当夕阳西下，晚霞辉映，山顶五彩缤纷，暮霭升腾，被称为“龙峰夕照”，是门源八大景之一。【祁连山大草原】（车览）祁连山草原地势平坦广阔，土地肥沃，四季分明，享有中国最美六大草原之一”的美誉。【途经扁都口风景区】位于祁连山中段，民乐县城以南 30 公里处的国道 227 线两旁。旅游区分为 4 个功能区，5 个小区， 12个主要景点，即：扁都口峡谷游览区、台坡东沟娱乐观光区、体闲度假区和管理服务区。旅游区内最著名的旅游景观是扁都峡谷、黑风洞、石佛爷、诸葛碑及碧云天、黄花地的田园风光景。抵达张掖后游览“世界十大神奇地理奇观”—【张掖丹霞地质公园, 不含区间车 游览约2小时】它是世间上少有的水色胭脂，没有碧海蓝天、高原绿地那般景致，却有如画般景色。国内唯一丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区，以气势磅礴、形态丰富、色彩班斓而称奇，具有极高的观赏价值和重要的科考价值。姜文执导的电影《太阳照常升起》、张艺谋的《三枪拍案惊奇》、钱雁秋编导的电视连续剧《神探狄仁杰（第三部）》等影片均把该景区作为外景拍摄地。享有“中国最美的七大丹霞地貌”的美誉。后参观【丹霞口旅游度假小镇】（游览约60分钟）甘肃省丹霞大景区延链补链旅游项目，是西北地区最大的特色文旅小镇。丹霞口小镇集特色美食、情景商业、民俗文化、会议会展、精品民宿、主题演艺等多种业态于一体，为游客提供“吃、住、行、游、购、娱”的全新综合性旅游新体验。还可在小镇体验篝火晚会（赠送项目不用，费用不退）结束后前往酒店入住。温馨提示：1、如今日抵达张掖时间较晚，则张掖丹霞国家地质公园安排至次日早上参观；2、受天气影响景色可观性会有不同；3、西部气候干燥，紫外线强，在参观游览丹霞地貌时，因景区没有遮阳物，请注意防晒；4、西北因路程较远，我社合理安排，使行程尽量轻松，当天早晨出发时间约为早上6点钟，早餐打包；5、请游客遵守约定时间，和张掖丹霞景区的游览参观时间，配合导游工作。交通：大巴景点：张掖七彩丹霞自费项：七彩丹霞区间车（必乘）到达城市：张掖市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖--嘉峪关关城--大地之子--无界--敦煌**  早餐后乘车赴敦煌，途径【嘉峪关关城】（远观）。位于嘉峪关市区西南6公里处，是举世闻名的万里长城西端险要关隘，也是长城保存较完整的一座雄关。嘉峪关是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模较为壮观，保存程度较为完好的一座古代军事城堡，是明朝及其后期各代，长城沿线的重要军事要塞，素有“中 外钜防。嘉峪关，万里长城的西部终点，也是古代“丝绸之路”的交通要冲。嘉峪关以地势险要，巍峨壮观著称于世。与万里之外的—山海关遥相呼应，闻名天下。途径游览雕塑【大地之子 浏览约15分钟】雕塑主体为茫茫戈壁之上趴伏在地、恬然入睡的长15米，高4.3米，宽9米的巨大婴儿。后向着戈壁滩大地之子雕塑南侧望去，有一座【海市蜃楼 游览约15分钟】它是由一个“主殿”和四个“阙楼”构成。原来它是由清华美院董书兵教授在甘肃省瓜州县创作的第二件大型作品，名曰《无界》在这戈壁荒漠中，实属一处难得的景致。抵达后入住酒店休息。温馨提示：张掖前往敦煌的公路服务区内，会设有超市或者特产店。非本产品内所涉及购物场所。交通：大巴景点：嘉峪关、大地之子到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌--鸣沙山月牙泉--莫高窟**  早餐后游览【鸣沙山、月牙泉】（游览时间约120分钟，可多次进入请自行往返）鸣沙山、月牙泉是敦煌诸多自然景观中的佼佼者，古往今来以“沙漠奇观”著称于世，被誉为“塞外风光之一绝”。月牙泉、莫高窟九层楼和莫高窟艺术景观融为一体，是敦煌城南一脉相连的“三大奇迹”，成为中国乃至世界人民向往的旅游胜地。因“泉映月而无尘”、“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观。鸣沙山和月牙泉是大漠戈壁中一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。后参观【莫高窟】B票参观4个洞窟 参观当天以莫高窟实际安排参观方式为准，莫高窟，又名“千佛洞”，是我国三大石窟艺术宝库之一，被誉为20世纪最有价值的文化发现、“东方卢浮宫”，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。它始建于十六国的前秦时期，历经十六国、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等历代的兴建，形成巨大的规模，现有洞窟735个，壁画4.5万平方米、泥质彩塑2415尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地。在鸣沙山顶听风吹沙向的声音，感受一下一年，一生，一千年，黄沙漫漫聚起又散落，就在一瞬间，一年，一日，一瞬间，我们穿过丝路，捧起黄沙，穿越千年。温馨提示：莫高窟门票重要说明：因莫高窟新政策规定前期只发放 A类正常参观票，在 A 类票库存（6000张）售完后才会发放B类票！本行程包含莫高窟B票，若B类应急票未发售，我社只能为游客预约A 类正常参观票，游客需现补138元/人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：A类正常票(2场数字电影+参观8个洞窟)；B类应急票(参观4个洞窟)1、如莫高窟有特殊接待成无票状态或景区关闭，无法安排游览，将安排敦煌莫高窟姊妹窟一西千佛洞或榆林窟；2、为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；3、高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85号》文件。4、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。5、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！备注：此天行程，根据莫高窟约票情况，鸣沙山月牙泉/莫高窟游览顺序由导游根据订票情况调整交通：大巴景点：鸣沙山月牙泉、莫高窟到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌--水上雅丹--东台吉乃尔湖--U型公路--红崖火星地貌景观区--格尔木**  早餐后，乘车赴【乌素特水上雅丹地质公园】（含景区首道大门票，不含区间车，游览时间约120分钟）是一处水上雅丹的特色地质地貌，因为吉乃尔湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独特的水上雅丹，魔幻而神秘。目前去过的人很少，景区面积也非常大，不必担心拥挤情况，你可以尽情欣赏，慢慢游览。景区内从朝霞满天到日暮垂落都如梦似幻，阳光照在水上雅丹上，颜色金黄，石柱和倒影感觉升到了半空中，像悬浮的魔幻城堡。之后（车览）【东台吉乃尔湖】山与水的融合，着实壮丽!不同的季节造就不同的美丽，魅如蓝，黯如灰，换个角度看，是不是有种万佛朝宗的感觉!非常震撼!眼前的景象让我想起了春天河流化冰，冰排一呼而下的壮观景象，这里看上去更似百舸争流，千帆竞渡!后乘车前往大柴旦，途径【U型公路】（途经车览）公路沿昆仑山脉脚下的塔克拉玛干沙漠边沿延伸,跨过罗布泊,翻过阿尔金山,穿越柴达木盆地,绕过青海湖。像一条黑丝带，串起沙漠、戈壁、盐碱滩、咸水湖等奇特自然风光，一路风光如画，美不胜收。【红崖火星地貌景观区】（外观）（游览约20分钟）红崖，这片位于青海省海西州大柴旦行政委员会驻地柴旦镇南侧约38公里处的神秘之地，是一处由彩色土丘、丹霞和雅丹混合而成的耳廓形地貌。站在红崖的山谷之上，仿佛置身于火星，那大片蔓延的红色让人惊叹不已。后抵达格尔木入住酒店休息。交通：大巴景点：水上雅丹地质公园自费项：水上雅丹区间车（必乘）到达城市：格尔木市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 格尔木 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **格尔木--察尔汗盐湖--茶卡盐湖--茶卡镇/黑马河/青海湖沿线**  早餐后乘车前往【察尔汗盐湖】（游览约120分钟，含门票，不含区间车）千百年来察尔汗盐湖，与巍巍昆仑雪山同在，与茫茫戈壁共存，壮阔与隽美共存。你数不清楚这里到底包含了多少种色彩。只知道，这里天与地虚实不辨，美轮美奂。它是青海私藏的一面天空之境，一切本身就是童话般的存在。后前往水天一色的【网红地-茶卡盐湖】（游览约120分钟，不含区间车）茶卡盐湖，背靠万山之祖昆仑神山，地处柴达木盆地东大门，可南眺昆仑山，北望祁连山，盐湖倒影如画。景区是以盐湖景观、盐文化为核心，融合古羌景颇文化、德都蒙古文化打造的集盐湖观光旅游、特色盐文化体验、生态度假等为一体的综合性旅游景区。后入住酒店休息。温馨提示：1、一定要带上偏光墨镜，天气晴朗的时候，阳光照在盐湖上，反射很强，会对眼睛造成一定伤害；2、盐湖最美的就是海天一色的倒影照了，盐湖深处是最佳拍摄点，拍摄时尽量静止不动；3、最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳；4、如果想深入湖中拍照，尽量带上鞋套，以免鞋底弄脏湖面，或被盐水浸湿，也可以赤脚踏入；5、由于茶卡条件所限，酒店条件不可与城市酒店相比较，酒店综合条件较差，请知晓。交通：大巴景点：察尔汗盐湖、茶卡盐湖自费项：察尔汗盐湖区间车（必乘）、茶卡盐湖区间车（必乘） |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 茶卡/黑马河/青海湖沿线 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **茶卡镇/青海湖沿线--青海湖二郎剑--金银滩草原--塔尔寺--兰州/西宁**  早餐之后乘车赴中国内陆最大的咸水湖【青海湖二郎剑景区】（游览约120分钟，不含区间车及游船）有着“地球上的一滴眼泪”美誉。蔚蓝的湖水，海天一色，烟波万顷，在水天相接的远方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地，巧妙地构成了绝色画卷。青海湖一年四季风景各异，每个季节来都能感受到这个高原圣湖不同的美。后乘车赴【金银滩草原】（约60分钟）金银滩草原的西部与青海湖相临，东北部被祁连山环绕，平均海拔3200m，分为金滩和银滩。一条小河穿流其间，北岸草滩上盛开着一种叫金露梅的金黄芳香的小花，故称金滩；南岸草滩上则是洁白如银的银露梅的天下，谓之银滩。每到夏天，野花盛开，金华白花绽放成片，犹如金色和银色的草滩，金银滩草原便因此而得名。在金银滩草原之上赠送体验丰富活动：赠送【变装体验】化身为草原藏家主角，一键出大片。赠送【萌宠乐园】可以近距离接触到各种可爱的小动物，和小牛、小羊、牦牛等小动物拍照。赠送【藏式祈福】感受藏族人民传承千年的祈福文化，洗礼仪式、点酥油灯、挂五彩经幡。(经幡、许愿牌，酥油灯由客人自愿消费）赠送【大力王】自由组队比赛，体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。赠送【投壶体验】体验古代时期人们的娱乐项目，感受“雅歌投壶”的乐趣。赠送【飞镖体验】体验藏式传统文化的丰厚底蕴。赠送【射箭体验】体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。赠送【蹴鞠体验】自由组队比赛，体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。赠送【捶丸体验】自由组队比赛，体验高原高尔夫。后前往西宁参观【塔尔寺】（游览约120分钟，不含讲解费电瓶车费）“藏传佛教，洪武年建；六百余年，香火延绵；因果轮回，抑恶杨善；守戒持修，定慧悟空；格鲁派系，宗喀巴诞；”只为在塔尔寺的晨曦里，在红衣僧人的眼眸中，我顺着法号触摸，触摸超越尘世的经络，只为某一个时刻与你相见。塔尔寺为黄教六大寺院之一，它的酥油花、壁画、堆锈组合的“艺术三绝”享誉国内。后入住酒店休息 。温馨提示：1、在寺院里，不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越；2、转经轮时，一定是从左向右；不要乱摸藏族人的头和帽子；3、塔尔寺讲解费依团队人数而定，寺内不允许游客拍照，请尊重尊敬礼俗。交通：大巴景点：青海湖、金银滩草原、塔尔寺自费项：塔尔寺电瓶车及讲解费（必乘）到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州/兰州新区/西宁 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁--各地**  早餐于酒店内享用，指定时间集合前往火车站，乘火车/飞机返回温馨的家，结束愉快之旅。 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ▶ 接送说明：接送站免费赠送，团队导游接送、散客由接送组负责接送，自愿取消安排接送服务费用不退！▶ 旅游交通：行程用车12人以上升级2+1头等舱商务车，保证一人一正座。12人以下根据人数安排用车。▶ 住宿标准：全程安排5晚三钻+1晚湖畔酒店+1晚舒适酒店（如天气转凉或酒店满房则住共和县城）每人一床；如遇满房，我社有权调整至同等级酒店；青海湖、德令哈/格尔木当地旅游环境影响，住宿条件有限，敬请理解。备注：1.所预定酒店没有3人标准间，如不愿与其他客人拼住，自行当地现补单房差，并写证明于导游。2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量。参考酒店 (以下酒店为参考或同级酒店，西北住宿条件相对沿海地区较低，不指定酒店名称)兰州（三钻）：云溪悦、三新怡家、金澳酒店缘林世纪酒店、宜必思南广场，如家商旅（火车站店），火车站坤逸精品，漫哈顿酒店、润东酒店、遇见悦酒店、景城酒店、宜必思雁滩高新区、星美酒店、速八酒店火车店、瑞达迎宾楼、华辰宾馆、澜海温泉、友谊之星酒店、维也纳国际五泉店、宜必思汽车东站店、宜必思西站南广场、宜必思南北河路、宜必思安宁东路店、甘肃职工大厦、坤逸火车站店、坤逸星光、如家商旅安宁店、如家酒店安宁店、宜必思西固店、TOWO上品正宁路店、TOWO上品天水路店、西固帮磁酒店或同级兰州（二钻）：新如海酒店、金澳酒店、忠华宾馆、民族饭店、金苹果商务宾馆、兰东宾馆、久雅商务、友好宾馆、华文丹迪、金德拉宾馆、凯柏酒店、敦煌之星、上马商务酒店、鸿峰商务酒店、伏羲宾馆、兰东宾馆、隆鑫快捷酒店、格林豪泰、TOWO上品焦家湾店、TOWO上品火车站店或同级兰州新区（三钻）：晋清源酒店、贝舒酒店，漫哈顿酒店，润东酒店，遇见悦酒店或同级西宁（三钻）：佳和酒店、荣熙酒店、万玺酒店、兰园商务宾馆、中鹏酒店、聚德酒店、蓝途酒店、枫锦颐酒店或同级张掖（三钻）：石头城酒店、派派酒店、崇文酒店、北辰酒店、鑫瑞云阁酒店、建诚品荟酒店、途客尚邻酒店或同级敦煌（三钻）：锦轩大酒店、玺迎缘大酒店、玺迎客大酒店、龙居酒店、华荣国际大酒店、天河湾大酒店、天沁云水大酒店、九色鹿宾馆、敦悦酒店、宜好精选酒店、云欢智慧酒店、敦煌花径酒店、祁连大酒店或同级格尔木：格尔木蓝恒宾馆、铂尔曼商务宾馆、圣柏利商务宾馆、乐尚商务宾馆、海马商务宾馆、星林酒店、黄河宾馆、圣佰利商务宾馆、索菲特商务宾馆、眠船·亚酒店、唐融商务宾馆、万客聚酒店、永发商务宾馆、城市便捷酒店、文海大厦、唐融宾馆、OYO龙鹏宾馆或同级茶卡镇：茶卡索隆阁酒店、融合鑫酒店、西域酒店(乌兰茶卡盐湖店)、茶卡星际酒店、金天利宾馆、长鑫大酒店、歌诗都酒店、藏羚青稞、金桔或同级 青海湖：望湖阁酒店、天府大酒店、湖缘酒店、金湖宾馆、西南大酒店、天湖酒店、格桑梅朵酒店、扎西E家酒店或同级▶ 景点门票：所有景区首道大门票，其他景区需自理！所有景点视情况而定、有可能会调整参观先后顺序。▶ 保险服务：旅行社责任险，建议客人出发前自行购买意外险。▶ 用餐标准：全程7早6正，早餐酒店含早，不用不退；正餐25元/人/餐，八菜一汤，十人一桌，不含酒水（一桌不足十人菜量会根据实际人数安排），自愿放弃不吃不退。8人以下，餐标现退，客人自行用餐，餐费按20元/人餐退费，其中差价为司陪人员餐补。▶ 导游服务：游览期间优秀地接导游，接送均为司机或工作人员；8人以下我社不安排导游，司机为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同（区间交通无导游）； | | |
| **费用不包含** | 1、自愿所产生的单房差；2、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、讲解费等费用。 张掖七彩丹霞小交通38元/人（必须自理），察尔汗盐湖景区交通60元/人 （必须自理），水上雅丹景区交通 60元/人（必须自理），茶卡盐湖景区交通60元/人（必须自理），塔尔寺景区交通35元/人（必须自理）。合计：253元/人4、推荐自费三选一（套餐A）回道张掖+裕固族风情宴298元（套餐B）回道张掖+裕固族风情宴+乐动敦煌/沙漠欢乐大礼包568元（套餐C）回道张掖+裕固族风情宴+沙漠欢乐大礼包+烤全羊+乐动敦煌888元5、行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用6、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用7、行程不包含的自费项目；8、儿童价格仅含车位、导服、餐；不占床不含早餐，不含门票，超高自理！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、关于退团：因团费价格为包价旅游合同综合报价，故如旅客报名后临时退团， 属于旅客单方面违约，所有费用不退。2、如遇人力不可抗拒（天气，政治，火车，航班因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。3、出游过程中由于不可抗因素，导致行程未完成，退还未产生费用。 |
| **温馨提示** | 1、西北风沙大，紫外线强，注意防晒，多饮水；夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；昼夜温差大，注意穿衣；2、请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。3、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动，请注意人身及财产安全。4、行程中部分景点当地海拔超过3000米，有高血压、心脏病、哮喘病患者请自备药品，并尽量不要参加剧烈活动。5、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。6、青海属经济欠发达地区，当地酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店；7、西宁海拔2300米，大多人不会有髙原反应，但是由于初到高原，请不要剧烈运动，注意休息，切勿感冒；8、佛教寺院参观礼仪：到佛教寺院旅游，不像清真寺那样要求严格，但要行为文明。在佛殿内不准用手乱摸佛像、佛经、壁画、法器等，更不能从上面跨越过去。在僧众集合诵经时，不能从他们前面走来走去。参观时一般不能对着佛像指手画脚，评头论足，大声喧哗。未经管理人员同意，不能随意拍照。在转经轮或烧香拜佛时，应自左向右顺时针方向、不可逆转。藏胞和僧侣的头和帽子一般不能乱摸，印有藏文的纸张不能乱扔，更不能当手纸用，刻有藏文的石头要摆放到干净的地方，不能碰击或打碎。如果你是佛教徒，进佛寺时，把帽子摘下来，双手合掌，举到额头，表示虔诚；如果在佛像前献布施，将得到管理人员的优厚照顾。9、藏族生活中的礼仪：青海各个民族禁忌的内容大不相同。各族群众的宗教意识十分浓厚，特别对那些一尘不染、严格过宗教生活的信徒，不能表示看不起、不信任，或者问这问那，引起反感。藏族由于受宗教影响深刻，生活中禁忌的内容很多。忌食圆蹄牲畜和有爪子的动物，如骡、马、驴、狗、猫、鹰、乌鸦的肉。进帐篷时以男左女右的方式进入，也以男左女右顺序就座。坐定后不能东倒西歪，腿不能伸向供佛和老年人的方向，供佛的酥油灯上不能接火吸烟或点蜡烛，佛像前必须保持清洁，不能用自己的器具去缸内取水，不能跨越亲人衣服，不能故意打狗，不能用枪射击秃鹫和老鹰，不能在畜棚圈内大小便，不能在众人面前放屁，更不能走进帐篷指手画脚，说三道四，不能说不吉利的言词等。一般情况下，进入帐篷，一定要和颜悦色，尽管语言不通，可伸出大拇指，表示对主人的赞美，这便是同主人建立和谐关系的开始。10、回族生活中的礼仪：回族和撒拉族的禁忌受到伊期兰教的深刻影响。禁食猪肉和狗、马、骡、驴等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死之物，凡宰食牲畜，须请阿訇或廉长者按教规屠宰，外教人或不清廉的教内人所宰食肉，均视为不洁。禁止吸烟饮酒。舀惚、倒水要顺手不能反手等等土族也忌食骡、马、驴肉，忌讳他人到牲畜圈内大小便，上炕就座，忌讳坐到主人家的枕头被子上，生孩子后一个月内家中禁止来人，忌穿戴不规范的妇女在长辈前走过，忌清晨出门办事碰上空桶及不净之物。 |
| **退改规则** | 1、未达到约定的成团人数不能成团时，旅行社解除合同的，应当采取书面等有效形式。旅行社在行程开始前 7 日（按照出发日减去解除合同通知到达日的自然日之差计算，下同）以上（含第7日，下同）提出解除合同的，不承担违约责任，旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用；旅行社在行程开始前 7 日以内（不含第 7 日，下同）提出解除合同的，除向旅游者退还已收取的全部旅游费用外，还应当按本合同第十七条第 1 款的约定，承担相应的违约责任。2、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同：（1）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；（2） 携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的；（3）从事违法或者违反社会公德的活动的；（4）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的；（5）法律、法规规定的其他情形。旅行社因上述情形解除合同的，应当以书面等形式通知旅游者，按照本合同第十五条相关约定扣除必要的费用后，将余款退还旅游者。 |
| **保险信息** | 营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |